

Unterrichtsplan Psychologischer Lebensberater 2023 mit Zertifikat

Datum	Thema
Dienstag 24. Oktober 2023	Einführung in die Thematik „Lebensberater“ Definition und Abgrenzung, Kliententypen kennenlernen; Wertschätzung Berater/Klient, Selbstentwicklung
Dienstag 28. November 2023	Kommunikation mit dem Klienten. Konfliktgespräche Heilende Worte. Worte und Gestiken, die heilsame Wirkung haben. Kommunikation als Placebo –Effekt. Erfolgreiches Kommunizieren, aktives Zuhören und Feedback.
Dienstag 12. Dezember 2023	Angst – Umgang mit angstvollen Gedanken In jedem Augenblick prüfen wir automatisch, ob unser Leben in Gefahr ist. Nicht immer ist unsere Einschätzung der Situation korrekt. Erklärung des Zusammenhangs zwischen Denken und Fühlen.
Dienstag 16. Januar 2024	Krise als Entwicklungschance - Krisenintervention Warum braucht der Mensch Krisen im Leben. Seelische Krisen als Wendepunkte im Leben. Wie Phönix aus der Asche. Loslassen, Offenheit und Bereitschaft für einen Neuanfang
Dienstag 20. Februar 2024	Grenzen akzeptieren – Grenzen setzen, statt verletzen Unsere Grenze ist persönliches Hoheitsgebiet und wir bestimmen, was erlaubtes Verhalten und nicht erlaubtes Verhalten ist. Überschreitet jemand unsere Grenzen sind wir unangenehm berührt und geraten in Stress.
Dienstag 19. März 2024	Kognitives Umstrukturieren – Arbeiten mit Glaubenssätzen. Wir entdecken unsere eigenen Glaubenssätze. Wie verändern wir Glaubenssätze und Denkmuster, die uns blockieren?. Wirkung auf unsere Gedanken und unsere Verhaltensmuster.
Dienstag 16. April 2024	Ressourcenarbeit mit dem Klienten Menschen benötigen Ressourcen zur Bewältigung alltäglicher Probleme und erst recht für den Umgang mit krisenhaften Situationen. Diese sind somit ein Schlüssel für stabilisierende Interventionen.
Dienstag 14. Mai 2024	Umgang mit Burnout – Work-Life-Balance. Oft machen wir uns selbst unnötig viel Stress. Raus aus der Stressfalle. Wie kann man unveränderlichen Stresssituationen ausgeglichener begegnen und mehr Gelassenheit bekommen.
Dienstag 11. Juni 2024	Das System Familie - Systeme sind die Beziehungsgeflechte, in denen wir leben. Dabei gehen wir davon aus, dass alle Beziehungsgeflechte sich in einem ununterbrochenen Prozess wechselseitig beeinflussen. Jede Veränderung im System wird automatisch an alle Beteiligten weiter gegeben.
Dienstag 16. Juli 2024	Mein Körper- Barometer der Seele – Körpersymptome übersetzen lernen Einheit von Körper Seele und Geist und die Interaktion zwischen den Ebenen. Körperliche Krisen – Die Psychosomatik: Körperliche Krisen als Basis für grundsätzliche Veränderungen im Leben.
Dienstag 17. September 2024	Vom Lösen zum Neubeginn – Die Angst vor Veränderungen Bevor wir einen Neubeginn wagen, machen wir es uns lieber in unbefriedigenden Situationen bequem oder verzichten auf unsere Wünsche und Träume. Doch Veränderungen sind wichtig für ein erfülltes Leben.
Dienstag 29. Oktober 2024	Achtsames Leben – was heißt das? Achtsamkeits- und Meditationsübungen Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart d.h. auf den aktuellen Moment. Beobachtung aus einer bestimmten Haltung heraus. Erkennen eigener Automatismen (Reaktions- Denk- und Verhaltensmuster).
Samstag 13. Januar 2024 9.00 - 16.00 Verpflegung incl.	Übungs- und Supervisionstag – Was bestimmt das menschliche Handeln? Praktische Bewältigungsstrategien für sich selbst in der Anwendung, aber auch für andere (in Frieden kommen Hintergründe des eigenen Handelns und das Verhalten anderer Personen.
Samstag 4. Mai 2024 9.00 - 16.00 Verpflegung incl.	Übungs- und Supervisionstag – die Spielregeln des Lebens – die 7 kosmischen Gesetze Spielend im Kontakt zur Seele. Entdecken, was das Innere heilt. Aus Freude in der Potentialentfaltung. Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges. Der Weg zum erfolgreichen Leben.

Der Unterricht findet jeweils Dienstag Abend von 17.30 – 21.30 Uhr statt, am Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr.